

Spis, fast og sov dig yngre



...eller
smuk farmor med mormortips

Lisbeth Zornig Andersen

Hvem jeg er

- Lisbeth Zornig Andersen
- 52 år
- Økonom fra Københavns Universitet
- Stifter af Huset Zornig
- Stifter af Børnenes It-fond
- Konsulent, forfatter, foredragsholder, tv-vært, debattør, m.m.
- Tidl. Børnerådsformand, adm. dir. Specialisterne, it-programmør
- Børnehjemsbarn
- Mor til fem
- Har designet "tigerdyrskuren" for at overkomme stress, bugfedt og sygdom uden de voldsomme afsavn



Disclaimer og erkendelser

- Jeg er ikke biolog, læge eller sundhedsuddannet – jeg er livsekspert, og trækker på mine egne erfaringer plus mange 1000 siders litteratur
- En erkendelse: Sundhed er en jungle med vanvittigt mange råd, advarsler, kure og falske påstande - hvordan finder man vej?
- Er du syg eller i tvivl, skal du altid konsultere din læge, inden du følger mine råd





Indledning

3 veje til at bevare ungdommeligheden

1. Spis dig til stærke knogler og smuk hud med mormormad
2. Periodisk faste – giv kroppen små madpauser
3. Husk din skønhedssøvn

Min livsstilsomlægning – og hvad den gjorde ved mig

- God tung søvn
- Min hud skinner og er ikke tør mere
- Min energi er i top
- En body-age på 15 år mindre end min kronologiske alder
- Heling fra seneste operation i marts 2018
- Længere øjenvipper og mindre skæg 😊
- Mit blodsukker er blevet stabilt
- Min livvidde er blevet væsentlig mindre



1. Spis dig til stærke knogler og smuk hud med mormormad



To kost-genveje til skønhed og styrke hele livet

1. Få rigeligt med proteinet collagen, der kan holde led og knogler velkørende og stærke, bevare hudens fasthed og fylde samt gavne fordøjelse og vægt
2. Få en kost, der nærer de gode tarmbakterier og får dem til at formere sig. De stimulerer produktionen af lykkehormonet serotonin, der om natten omdannes til søvnhormonet melatonin. Et hormon, der sættes i forbindelse med ældning (mere senere)

Collagen

- Collagen findes bl.a. i fisk, skaldyr, fjerkræ og i "glemte" dele af kvæg, lam og grise (den billige og sjove løsning)
- Og som pulver (den dyre løsning)



Mine tips til at få collagen nok



- Bonebroth eller knoglesuppe: Jeg langtidskoger suppe på knogler og brusk – især har jeg god erfaring med oksehaler med masser af brusk
- Suppen koges i en "slowcooker", der passer sig selv
- Suppen bruger jeg som grundfond i alt, jeg kan komme til
- For eksempel en god mormorsovs 😊
- Jeg spiser fisk og/eller skaldyr hver dag
- Har jeg travlt eller er ude at rejse bruger jeg collagenpulver



Mine tips til at nære de gode tarmbakterier

- Surmælksprodukter og ost
- Kombucha – en mælkesyredrik
- Surkål
- Miso – mælkesyregæret pasta af bønner
- Det gamle danske/nordiske fermenterede køkken
- Eventuelt kosttilskud
- Fiberrige grøntsager – især inulinholdige fødevarer som jordskokker, løg, hvidløg og asparges
- Min kefir chiafrø-drik

2. Periodevis eller intermittent faste



Frygten for faste

En hårdnakket myte om faste er, at man kommer i præstationsunderskud. Det er ikke korrekt, medmindre vi taler om mange mange dages faste:

*”Når man kommer i stort energiunderskud, danner kroppen adrenalin. **Adrenalin** sørger for at vedligeholde kroppens præstationsevne, når der ikke er særlig meget mad i systemet, samtidig med at stoffet virker appetithæmmende. Kroppens reaktion på faste var en fordel for urmennesker, fordi de dermed undgik at være trætte og sultne i perioder med mindre mad.”*

(Professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen, Politiken d. 16. januar 2020)



- Min frygt for sulten og den evige småsnacking
- Min første faste - en meeeeget lang gåtur (føltes det som) på en eftermiddag

Hvad er faste egentlig?

- Ved faste begrænser du dit kalorieindtag til tæt på 0 i et tidsinterval.
- Man har fastet til alle tider med både spirituelle, religiøse og sundhedsmæssige motiver. Jeg er optaget af det sundhedsmæssige.
- Faste er alt fra en lang spisepause i løbet af en dag til månedsvise faste. Du bestemmer selv udstrækningen
- Skifte fra blodsukker- til fedtforbrænding: Blodsukkeret er køleskabet – fedtet er fryseren. Du "tømmer" simpelthen køleskabet (blodsukkeret) af og til for at få adgang til fryseren (fedtet).
- Basalstofskiftet nedsættes og dermed mindskes aldringsprocessen
- Kaloriereduktion og vægttab – hvis du ikke overspiser imellem fasteperioderne

Fastens forskellige ansigter – de mest kendte

- 5:2 - hvor du faster to dage med et tilladt indtag på 500-600 kalorier i alt på disse dage (svarer cirka til et måltid) og spiser normalt de andre fem dage
- 16:8 - hvor du kun spiser indenfor otte af døgnets timer og faster resten
- Hver anden dag, hvor du spiser – ja, så du faster altså hver anden dag
- Længerevarende faste over dage og uger
- Rituelle og religiøse faste – som for eksempel Ramadanen

Altså, faste er alt fra en spisepause i løbet af dagen til faste i månedsvi

Som jeg ser det, er faste, hvad du gør det til og hvad du vil med den - jeg personligt vil gerne bruge den til at være sundere, ældes langsommere og holde bugfedtet nede

Og nå ja – det er også skønt at mærke, at jeg kan vise mådehold og være disciplineret – i hvert fald i kortere tid

Professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen:

”Når du faster, bliver cellernes stofskifte påvirket. Din krop vil først og fremmest sørge for at tømme sine sukkerdepoter, og når det er sket, begynder kroppen at forbrænde fedt.” (Politiken 16. januar 2020)

Mine tips til faste

- Jeg faster 12-24 timer minimum to gange om ugen på te, kaffe og vand
- Jeg spiser ikke – det er nemmere end at tælle kalorier
- Jeg fylder dagen med aktiviteter – blandt andet motion

Lidt flere tips og betragtninger

- Sult er ikke konstant. Sult kommer i bølger – rid den af på et glas vand eller en kop kaffe og vent. Måske lægger den sig igen?
- Sult sidder meget mellem vores ører. Tænk på det lækreste du ved, og din mund løber i vand. Det betyder bare, din hjerne har startet din fordøjelsesproces, fordi den tror, der er mad. Lær din rigtige sult at kende og skeln den fra vanen.
- Husk dig selv på, at der altid er mad og at du kommer til at spise dig mæt igen. Hvor mange kender du, der er døde af sult på vores breddegrader, medmindre man lider af en sygdom?
- Hav dine lækre måltider i sigte. Planlæg dem, så du ved, hvad der venter dig. Og spis dig godt mæt.

3. Husk din skønhedssøvn



Derfor skal du sove

- Produktion af hormonet melatonin, som sænker aldringsprocessen
- Genopbygger kroppens væv
- Styrker immunforsvaret
- Lagrer informationer i hukommelsen
- Regulerer appetitten
- Holder humøret oppe
- Træner kroppens muskler
- Vasker hjernens affaldsstoffer væk.
- Aktiverer dine levealder-gener

Mine tips til den gode søvn



- Meditation og yoga
- Prioritér mindst 7 timers søvn og regelmæssighed
- Sovebriller og ørepropper
- Spis fibre, så vi nærer de gode bakterier
- Sex alene eller med din partner og massage (udløser velværehormonerne oxytocin og dopamin)
- "Nightshift" på skærmen
- Evt. B6 og magnesium
- Melatoninfremmende fødevarer: Valnødder, mandler, mælkeprodukter, dadler, bananer.
- Kefir og chiafrø som godnatdrik



**Tak for nu – skriv gerne på den lukkede Facebookgruppe:
Forum for Lisbeth Zornigs foredrag ”sundhed, selvværd og
livskriser”**

Du kan forudbestille Tigerdyrskuren her:

<https://kampagne.gyldendals-bogklub.dk/tigerdyrskuren>

Følg mig på Facebook her: <https://www.facebook.com/LisbethZornig/?ref=bookmarks>

Og Instagram her: <https://www.instagram.com/lisbethzornig/>. Skriv til mig på: Lisbeth@softtalk.dk

Se her, hvor jeg ellers er med foredraget: <https://softtalkkommunikation.safeticket.dk/>

